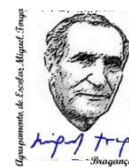


Ementas

09 a 13 de fevereiro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (abóbora, espinafres, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	2,5	0,4	4,8
	Prato1	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata ^{7,12,3,1,6,9,8}	1796,1	429,2	6,1	1,2	54,7	37,4	0,7	6
	Prato2	Guisadinho de grão com legumes e batata	1683,9	402,5	10,4	1,4	55,6	15,7	0,3	6,8
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
3.ª feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cenoura, cebola, alho)	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	10,6	0,3	4,5
	Prato1	Frango estufado com massa	589 + 1126	14 1+ 269	8. 9 + 1.4	2 + 0.3	2.6 + 53.4	12.5 + 9.1	0.18 + 0.1	1.5 + 2.4
	Prato2	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2244,7	536,5	8,7	1,4	77,4	25,7	0,6	5,2
	Salada	Alface, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	11,4	0,2	5
	Prato1	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	28,7	4,4	3,5
	Prato2	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹²⁾	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6
	Salada	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa	Couve branca (couve branca, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	2,7	0,2	5,3
	Prato1	Feijoada à Portuguesa ¹²	552	132	7,3	2,3	6,9	9,8	0,08	1,3
	Prato2	Curgete recheada com grão e legumes, arroz de cenoura	1992,4	476,2	10,8	1,5	70,1	17,8	0,1	7,4
	Salada	Alface, milho, beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	2,6	0,1	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	Sopa	Alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo, sal e azeite)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, feijão-frade, ovo ³ e cenoura)	2975	711	24,2	3,3	71,9	49,5	1,4	4,5
	Prato2	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	1680,7	401,7	8,4	1,3	58,4	15,3	0,5	5,1
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	1,7	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

Nota: O Prato 2 é proposto de acordo com intolerância/alergia comprovada.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹glúten, ² crustáceos, ³ovos, ⁴peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹⁰ mostarda, ¹¹ sementes de sésamo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ tremço, ¹⁴ moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.